EVI108U - GENEL BESLENME
Dönem Sonu Deneme Sınavı

1) Aktivite düzeyi düşük 27 yaşındaki 77 kiloluk Ahmet'in günlük alması gereken enerji miktarı yaklaşık olarak kaçtır?

A) 2218
B) 2033
C) 2236
D) 1848
E) 1850

Çözüm : Yetişkinlerde bazal metabolik hız için gereken enerji kişinin kilosunun 24 ile çarpılması ile elde edilir. Kadın ve erkek arasındaki farklılık nedeniyle çıkan değere erkekler için %10 ekleme yapılır. Buna hafif aktivite düzeyi için %10 ekleme yapılarak günlük alınması gereken enerji bulunabilir.

Aktivite düzeyi düşük 27 yaşındaki 77 kiloluk Ahmet için;

77*24 = 1848

1848 + 1848*%10 = 1848 + 184,8 = 2032,8 Ahmet'in bazal metabolik hızı için gereken enerji miktarıdır.

2032,8 + 2032,8*%10 = 2032,8 + 203,28 = 2236,08 ise Ahmet'in günlük alması gereken enerji miktarıdır.

Bu da yaklaşık olarak 2236'dır.
Doğru cevap C şıkkıdır.

2) İçerisindeki monosakkaritlerin hepsi glikoz olan oligosakkarit türü aşağıdakilerden hangisidir?

A) galaktooligosakkarit
B) maltodekstrin
C) früktan
D) maltoz
E) sukroz

Çözüm : Yapılarında galaktoz, glikoz ve früktoz monosakkaritleri bulunan oligosakkaritlere galaktooligosakkaritler, früktoz ve glikoz bulunanlara fruktooligosakkaritler, hepsi glikoz moleküllerinden oluşana maltodekstrin denilir. Doğru cevap B'dir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

3)

Aşağıdakilerden hangisi beslenme açısından önemlileri glikojen, nişasta ile selüloz olan ve bileşimlerinde 10 ve üzeri monosakkarit içeren karbonhidratlara verilen addır?

A)

Polisakkaritler

B)

Disakkaritler

C)

Oligosakkaritler

D)

Laktozlar

E)

Glikozlar

Çözüm :

Polisakkaritler, bileşimlerinde 10 ve üzeri monosakkarit içeren karbonhidratlardır. Beslenme açısından önemli olanları glikojen, nişasta ve selülozdur. Doğru cevap A'dır.

Doğru cevap A şıkkıdır.

4) Aşağıdakilerden hangisi "doymamış yağ asidi" dir?

A) Asetik asit

B) Bütirik asit
C) Palmitik asit
D) Stearik asit
E) Linoleik asit

Çözüm :

Doymamış Yağlar: Bu yağlar çoğunlukla bitkisel kaynaklıdır ve oda sıcaklığında sıvı halde bulunur. Bu yağlara örnekler zeytinyağı, mısır özü yağı ve ayçiçek yağıdır. Bu yağların içerdiği yağ asitleri arasında çift bağ vardır. Bu yağlar moleküldeki çift bağın sayısı ve bulunduğu yere göre dizgilenir. Yağ asidi molekülünün sonundan başına doğru ilk çift bağın bulunması “Omega” ya da “n” işareti ile belirlenir. Doymamış yağ asitleri Omega 3 (n-3), Omega 6 (n-6) ve Omega 9 (n-9) olarak sınıflandırılır. Her grupta bir ila 6 çift bağlı yağ asitleri bulunabilir. Omega 3 sınıfında bulunan yağ asitleri Linolenik (3 çift bağlı), eicosapentoenoik-EPA (5 çift bağlı), Docosahexaenoik-DHA (6 çift bağlı) adlı yağ asitleridir. Omega 6 grubuna girenler, Linoleik (2 çift bağlı) ve Araşidonik (4 çift bağlı) yağlardır. Omega 9 grubunda Oleik (1 çift bağ), Eicosantrienoik (3 çift bağlı), Miristoleik (1 çift bağlı) ve Palmitoleik (1 çift bağlı) yağ asiteri bulunur.

Doğru cevap E şıkkıdır.

5) Aşağıdakilerden hangisi kaliteli tavuk etinin taşıması gereken özelliklerinden değildir?

A) Derisi canlı, parlak olmalıdır.
B) Deride parçalanma, kesilme, kan birikimi ve çürüme belirtileri göstermemelidir.
C) Göğüs kısmı düz kenarlı ve çok taze olmalıdır, göğüs kemiği bastırıldığında esnek olmalıdır.
D) Dokusu çok taze, esnek olmalı ayrıca kokusu hoşa giden karakteristik kokuda olmalıdır.
E) Kemikleri sert olmalı esnek olmamalıdır?

Çözüm :

Tavuk eti: Derisi canlı, parlak olmalıdır. Deride parçalanma, kesilme, kan birikimi ve çürüme belirtileri (uygun olmayan şekilde dondurulmuş olduğunun da bir göstergesidir) göstermemelidir. Göğüs kısmı düz kenarlı ve çok taze olmalıdır, göğüs kemiği bastırıldığında esnek olmalıdır. Dokusu çok taze, esnek olmalı ayrıca kokusu hoşa giden karakteristik kokuda olmalıdır. Kanat ve bacak kısımları iyi gelişmiş ve taze olmalıdır. Kemikleri iyi durumda ve esnek olmalıdır. Tavuğun üzerindeki yağ az olmalı, özellikle karın boşluğunda az yağ bulunmalıdır.

Doğru cevap E şıkkıdır.

6) Yemek tercihinde gelenek, görenek ve dini kısıtlamalar bireyin yiyecek tercihlerini yönlendiren hangi etmen sınıfına girmektedir?

A)

Kişisel Etmenler

B)

İç Etmenler

C)

Sosyo-Kültürel Etmenler

D)

Fizyolojik ve Psikolojik Etmenler

E)

Dış Etmenler

Çözüm :

Sosyo-Kültürel Etmenler: Gelenek, görenek, sosyal kabul görme ve dini kısıtlamalar bireyin yiyecek tercihlerini yönlendiren diğer etmenlerdir.

Doğru cevap C şıkkıdır.

7) Aşağıdakilerden hangisi besin satın almada dikkat edilmesi gereken hususlar arasında yer almalıdır?

A) Satın alma işlemini spontane olarak gerçekleştirme
B) Satın alma işleminden sonra eldeki mevcut yiyecek ve içecek durumunu kontrol etme
C) Satın alma işleminin yapılacağı yerleri araştırma
D) Hep aynı kurumlardan alışveriş yapma
E) Yiyecek ve içecek malzemelerinin taşınmasında aynı aracı kullanma

Çözüm : Satın alma işlemlerini yürüten birey, satın alma sürecinde genel olarak birkaç aktiviteyi gerçekleştirir.
Bunlar:
• Satın alınacak yiyecek ve içeceklerin listesini hazırlama,
• Satın alma zamanını belirleme,
• Elde mevcut yiyecek ve içecek durumunu kontrol etme,
• Kalite standartlarını belirleme,
• Rekabetçi olanaklar hakkında bilgi edinme,
• Satın alma işleminin yapılacağı yerleri araştırma,
• Bütçeyi ve ödeme koşullarını belirleme,
• Taşıma koşullarının belirlenmesi,
• Depolama gerektirenler için düzenlemeler yapma, olarak sıralanabilir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

8) Bol yağda kızartmada kullanılan yağlar en fazla kaç kere kullanılmalıdır?

A) 1
B) 2
C) 3
D) 4
E) 5

Çözüm : bol yağda kızartmada kullanılan yağ 3 defadan fazla kullanılmamalıdır.
Kızartma için en uygun yağlar çoklu doymamış yağ asidi içeriği yüksek olan mısırözü, ayçiçek yağı gibi sıvı yağlardır. Doğru seçenek C'dir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

9) Sebzelere beyaz rengi veren madde aşağıdakilerden hangisidir?

A)

karoten

B)

klorofil

C)

miyoglobin

D)

flavon

E)

likopen

Çözüm :

Sebzelere renk veren maddeler; klorofil (yeşil), karoten (sarı, kavuniçi), **flavon (beyaz)**, antosiyanin ve likopen (kırmızı), ete renk veren madde miyoglobin (kırmızı) gibi.

Doğru cevap D şıkkıdır.

10) Konuk masasına bitişik kullanılan yemek masası yüksekliğinde tekerlekli veya tekerleksiz küçük masalara ne ad verilmektedir?

A) Alakart
B) Reşo
C) Tabldot
D) Kuver
E) Geridon

Çözüm : Geridon (Gueridon), konuk masasına bitişik kullanılan yemek masası yüksekliğinde tekerlekli veya tekerleksiz küçük masalardır. Üzerinde yiyecek porsiyonlanır ve servis edilir. Doğru cevap E'dir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

11) Tüm toplu beslenme kurumlarında yemek servisi yemekhanelerde yapılırken sadece nerede yemek servisi kat mutfaklarında yapılır?

A) Okul
B) Hastane
C) Hapishane
D) Fabrika
E) Askeriye

Çözüm : Okul, hapishane, fabrika, askeriye gibi toplu beslenme kurumlarında yemek servisi yemekhanelerde yapılırken, sadece hastanelerde hasta yemek servisi kat mutfaklarında yapılır. Doğru cevap B seçeneğidir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

12)

I. Hastaları psikolojik olarak rahatlatmak.
II. Hastane işletme giderini düşürebilmek.
III. Yemek artıklarını azaltmak.

Yukarıdakilerden hangisi veya hangileri, günümüz modern hastane mutfaklarında tepsiler gün içerisinde hastanın özel olarak sipariş verebileceği yemek sisteminin amaçlarındandır?

A) Yalnız I
B) Yalnız II
C) Yalnız III
D) I ve III
E) I, II ve III

Çözüm :

Günümüz modern hastane mutfaklarında tepsiler gün içerisinde hastanın özel olarak sipariş verebileceği, bir başka anlatımla alakart benzeri, yemek servis sistemi ile hasta ve hasta yakınlarının psikolojik olarak rahatlamasını sağlamak amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra bu servis hizmetinin gözle görülmeyen ancak hastane işletme giderini düşüren bir özelliği de vardır. Ayrıca yemeklerde oluşan artıklar da daha düşük olmaktadır. Doğru seçenek E'dir.

Doğru cevap E şıkkıdır.

13) Derslerine odaklanmakta güçlük çeken ve sürekli yorgunluktan şikayet eden dolayısıyla derslerinde gerekli başarıyı sergileyemeyen bir öğrencinin ne tür bir sağlık sorunu olabilir?

A) Kansızlık
B) Vitamin yetersizliği
C) Zayıflık
D) Diş çürükleri
E) Şişmanlık

Çözüm : Özellikle okul çağı çocuklarda kahvaltı öğününün en çok atlanan öğün olduğu belirtilmektedir. Ayrıca gün içinde enerji içeriği yüksek ancak besin değeri düşük besinlerin tüketildiği görülmektedir. Türkiye'de okul çağı çocuklarda görülen beslenme bozukluklarının başında demir yetmezliğine bağlı kansızlık gelmektedir. Kansızlık, yorgunluk ve dikkat yetersizliğine sebep olduğundan bu dönemdeki çocukların okul
başarılarını olumsuz yönde etkileyen önemli bir sorundur. Kansızlığı, vitamin yetersizlikleri (özellikle riboflavin ve B1 vitamini yetersizlikleri), zayıflık ve diş çürükleri izlemektedir. Bazı bölgelerde okul çağı çocuklarında şişmanlık da bir sorun olarak görülmeye başlamıştır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

14) Beden kitle endeks tablosuna göre beden kitle endeksi 24.2 kg/m2 olan bir kişinin şişmanlık sınıflandırılması nedir?

BKI (kg/m2)	Şişmanlık Değerlendirmesi
<18.5	Zayıf
18.5-24.9	Normal kilolu
25-29.9	Fazla kilolu
30-34.9	Şişman derece 1
35-39.9	Şişman derece 2
>40	Morbid (Aşırı) şişman derece 3

A) Zayıf
B) Şişman derece 2
C) Şişman derece 1
D) Normal kilolu
E) Fazla kilolu

Çözüm : Verilen 24,1 değeri 18,5-24,9 arasında olduğu için kişi normal kiloludur.
Doğru cevap D şıkkıdır.

15) Aşağıdakilerden hangisi anne sütünün faydalarından bir tanesi **değildir**?

A) Allerjiye karşı koruyucudur ve bebeği pişikten korur
B) Ucuzdur, hazırlama sorunu bulunmaktadır
C) Besin ögesi bileşimi bebeğin gereksinmelerine uygundur
D) Anne sütü çene ve diş gelişimini sağlar
E) Her zaman sterildir, ısı derecesi idealdir

Çözüm : Her zaman sterildir, ısı derecesi idealdir. Besin ögesi bileşimi bebeğin gereksinmelerine uygundur. Koruyucu etmenler içerir. Anne sütü alan bebeklerde solunum yolu ve mide-barsak enfeksiyonları daha az görülür. Anne sütü çene ve diş gelişimini sağlar. Bazı kronik hastalıkların oluşma riskini azaltır. Allerjiye karşı koruyucudur ve bebeği pişikten korur. Bebeğin ruhsal, bedensel ve zihinsel gelişimine yardımcı olur. Ucuzdur, hazırlama sorunu gerektirmez. Anne ve bebeği arasındaki duygusal bağı güçlendirerek sevgi dolu bir ilişkiyi kolaylaştırır. Annenin sağlığını korur. Emziren annelerde göğüs kanseri, yumurtalık kanseri, kemik erimesi ve kansızlık oluşumu azalır. Anne sütü uterusun eski haline dönmesine yardımcı olur, anneyi aşırı kan kaybından korur. Anne sütü ucuzdur ve de hazırlama sorunu bulunmamaktadır bu durumda doğru cevap B'dir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

16) Dünya sağlık örgütü tarafından hangi yaş grubu bireyler adölösan olarak tanımlanır?

A) 9 - 15
B) 10 - 15
C) 10 - 17
D) 10 - 19
E) 12 - 20

Çözüm : Dünya sağlık örgütü tarafından 10 - 19 yaş grubu bireyler adölösan olarak tanımlanır.
Doğru cevap D şıkkıdır.

17) Dünya sağlık örgütü kaç yaş üzerindeki bireyleri yaşlı olarak değerlendirmektedir?

A) 56
B) 58
C) 60
D) 63
E) 65

Çözüm : Dünya sağlık örgütü 65 yaş üzerindeki bireyleri yaşlı olarak değerlendirmektedir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

18) Bebek doğduğunda ağzı ilk kaç ay sadece emme ve yutma işlevini yapmaktadır?

A) 1
B) 2
C) 3
D) 4
E) 5

Çözüm : Bebek doğduğunda ağzı ilk 4 ay sadece emme ve yutma işlevini yapmaktadır. Doğru cevap D seçeneğidir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

19) Vücut ağırlığı 80 kg, boy uzunluğu 1.80 m olan bir bireyin BKİ değeri nedir?

A) 24,69
B) 25,92
C) 26,65
D) 27,02
E) 28.96

Çözüm : BKI = Ağırlık (kg) /Boy $(m)^2$

24,69 = 80 / (1,80*1,80)
Doğru cevap A şıkkıdır.

20) Aşağıdakilerden hangisi özellikle süt çocuklarında kusma ve ishale neden olan bir enfeksiyon ajanıdır?

A) Hepatit A
B) *Aspergillus flavus*
C) Rota Virüs
D) *Toksolplazma gondii*
E) Brusella

Çözüm : Rota virüs ise, özellikle süt çocuklarında kusma ve ishale neden olan bir enfeksiyon ajanıdır. İshal 5-7 gün sürebilir. Bağışıklık sistemi yetersiz olan bebeklerde hastalık daha uzun ve ağır seyreder. Bu virüsün bulaşması dışkı ile bulaşmış su ya da besinler aracılığı ile olur. Özellikle kreşler ve çocuk hastanelerinde salgınlar olarak görülebilir. Bu nedenle çocukların bakım ve beslenmelerinin yapıldığı yerlerin, araç gereçlerin ve çocuk bakımından sorumlu kişilerin el temizlikleri büyük önem taşır. Doğru cevap C seçeneğidir.
Doğru cevap C şıkkıdır.